

江津食 津彩

江津の郷土料理や
四季折々の旬の食材を手軽に楽しめる
レシピ集を作りました。
ふるさとの味をお楽しみください。



七草がゆ

1月7日は、「^{じんじつ}人日の節句」とい
う、1年に5回ある季節の節目の
ひとつです。一年の豊作と無病息
災を願って「七草がゆ」を食べる
風習が、江戸時代に広まったとい
われています。

七草には多くのビタミンが含ま
れ、七草がゆを食べることで、正月
料理などで疲れた胃腸を休め、野
菜が乏しい冬場に不足しがちなビ
タミンを補うという、先人の知恵
も込められています。

《春の七草とその意味》

- ・せり… 競り勝つ
- ・なずな… なでて汚れをとり除く
- ・ごぎょう… 仏さまの体
- ・はこべら… 繁栄が広がる
- ・ほとけのざ… 仏さまが心やすら
かに座っている様子
- ・すずな (かぶ) … 神を呼ぶ鈴
- ・すずしろ (大根)
… 汚れのない清白

【材料 (4人分)】

米1・1/2合▽七草50g²▽水7カ
ップ▽塩小さじ1

【作り方】

- ①米はといで水気を切る。
- ②鍋に①と分量の水を入れ、はじめは強火で火にかけ、煮立ったら中火にし、コトコト煮る。最後に塩を入れ、味を整える。
- ③七草はみじん切りにして、サツと熱湯にくぐらせ、②に加える。

編集部より

年末から新年にかけて、あ
つという間に過ぎ去ると言
われます。よく考えてみる
と、お正月をしたりして、特
別なことで日が経ちます。そ
の分いつもしていることが
できないわけですから、短く
感じて当然でした。いつもし
ないこと、振り返りや将来を
計るにも良い機会になりそ
うです (坂根)

晩秋に初めて親知らずを
抜いたら、びっくりするくら
い顔が腫れました。さらに、
歯が全体的に弱っていると言
われ、現在も治療中です。
忙しいことを理由にして、自
分の体を放っておいてはい
けませんね。

今年一年、健康に気を付け
ながら、多くのことに挑戦し
たいと思います。(志岐)

ごうつ防災メール
登録用バーコード



この広報紙は地球に優しい、石油をあまり使用しない
植物油インクを使用しています